

# 中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)8・9月  
第一学校給食共同調理場

2学期が始まりました。どのような夏休みを過ごしましたか？夜更かしや不規則な時間の食事など、生活リズムが崩れていませんか？2学期も元気に楽しく過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう！

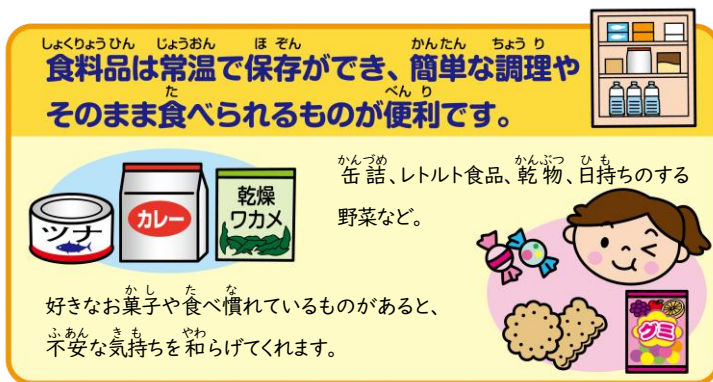
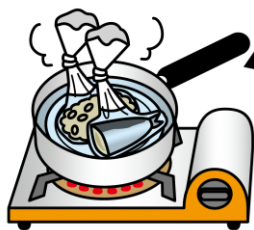


1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、9月1日は「防災の日」と制定されました。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

「重陽の節句」を知っていますか？ ～9月9日は重陽の節句～

「重陽の節句」は、別名「菊の節句」や「栗の節句」と呼ばれる、日本の五節句のひとつです。奇数は縁起の良い陽の数字とされ、中でも一番大きな陽の数である9が重なる「9月9日」を「陽が重なる（重陽）日」として、健康や長寿を祈願する日となりました。栗ご飯や菊酒、秋茄子を食べたりします。給食では、「菊花和え」と「なすの甘酒みそ汁」を提供します。



枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します！！

テーマ：「苦手な食材を克服するカレー料理」

★8月26日(火) 夏バテ防止! 苦さもふきとぶ夏カレー <入賞 長尾西中学校>

苦手な野菜: ゴーヤ

<生徒のアピールポイント>

ゴーヤの苦みなどが嫌いな人にとって、このカレーは絶対に克服できると思うので、ぜひ作って食べてほしいです！



★9月2日(火) ササミと彩り野菜のカレー炒め <入賞 杉中学校>

苦手な野菜: きのこと、人参

<生徒のアピールポイント>

嫌いな野菜も好きな野菜も、小さく切ること美味しく食べられようになりました。ごはんにもパンにも合う味付けにしました。



新 献 立

★9月4日(木) もやしときゅうりの中華サラダ

NEW

夏野菜のきゅうりを使い、ごま・ごま油の香るさっぱりとした中華味に仕上げます。冷やして提供します。



★9月9日(火) 菊花和え ～重陽の節句～

NEW

給食では初めて、食用菊を使用します。

ちくわ、小松菜、もやしを、だし醤油と菊で和え、冷やして提供します。

